Sopa de Frijoles

Meal Components: Vegetable - Other, Meat / Meat Alternate

Soups & Stews, H-01

Ingredients	50 Porciones		100 Porciones		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
Caldo de pollo o jamón bajo en sodio, sin-MSG		2 gl 1 cuarto gl		4 gl 2 cuarto gl	Combine el caldo, frijoles, pasta de tomate, cebolla, apio, zanahorias, pimiento, perejil y jamón (opcional). Hágalo hervir. (Si lo desea, el líquido de los frijoles cocidos puede utilizarse como parte del caldo.)
* Frijoles blancos redondos cocinados, secos "Navy Beans" (vea el consejo especial)	10 lb 2 oz	1 gl 2 1/2 cuartogl	20 lb 4 oz	3 gl 1 cuarto gl	
Pasta de tomate enlatada baja en sodio	7 oz	3/4 taza 1 Cda	14 oz	1 1/2 tazas 2 Cda	
* Cebolla fresca, picada	14 oz	2 1/3 tazas	1 lb 12 oz	1 cuarto gl 2/3 taza	
O	O	O	O	O	
Cebolla seca	2 1/2 oz	1 1/4 tazas	5 oz	2 1/2 tazas	
* Apio fresco, picado	6 1/2 oz	1 1/2 tazas 2 Cda	13 oz	3 1/4 tazas	

Pimienta negra o blanca molida		1 cda		2 cda	
Perejil seco		1/4 taza		1/2 taza	
Jamón cocido, picado en cuadritos (opcional)	1 lb	3 tazas	2 lb	1 cuarto gl 2 tazas	2. Reduzca el calor. Cubra. Cocine a fuego lento durante 20 minutos o hasta que los vegetales estén blandos. PCC: Caliente a 165° F o más alto por lo menos durante 15 segundos.
Harina de uso múltiple fortalecida	4 1/2 oz	1 taza 1 Cda	9 oz	2 tazas 2 Cda	3. Combine la harina y agua. Mezcle hasta que esté suave.
Agua		1 taza		2 tazas	4. Añádala a la mezcla del caldo. Mézclela bien y cocine a fuego medio hasta que espese, por 10-12 minutos. 5. Vierta 8 lb 7 ¼ onzas (1 taza ? gl) en un recipiente mediano de mesa de vapor (12 "x 20" x 4"). Para 50 personas, use 3 recipientes. Para 100 porciones, use 6 recipientes. Punto Crítico de Control: Para servirlo caliente manténglo a 135° F o más alto. 6. Distribuya las porciones con un cucharón de 8 onzas (1 taza).

Notas

Comentarios:

*Vea la guía del Mercado.

La legumbre vegetal puede ser contada ya sea como una alternativa de carne o como una legumbre vegetal pero no como ambos simultáneamente.

Consejos especiales:

REMOJAR LOS FRIJOLES

Método por la noche: Añada 1 $\frac{3}{4}$ cuarto gl de agua fría a cada 1 libra de frijoles secos. Cúbralos y refrigérelos durante la noche.

Deseche el agua. Proceda con la receta.

Método de Rápido-remojo: Hervir 1 $\frac{3}{4}$ cuarto gl de agua por cada 1 libra de frijoles secos. Agregue los frijoles y cocínelos durante 2 minutos. Retírelos del fuego y déjelos en remojo durante 1 hora. Deseche el agua. Proceda con receta.

COCINAR FRIJOLES

Una vez que los granos se han empapado, agregue $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal por cada libra de frijoles secos.

Hiérvalos suavemente con la tapa inclinada hasta que estén blandos, aproximadamente por 2 horas.

Use los frijoles calientes inmediatamente.

El Punto Crítico de Control: Para servirlos calientes manténgalos a 135°F o a una temperatura más alta.

O

Enfríelos para su uso posterior. Si los desea enfriar:

El Punto Crítico de Control: Enfríelos a 70°F dentro de las primeras 2 horas y a 41°F o menos dentro de 4 horas adicionales.

1 lb de frijoles blancos redondos secos (Navy Beans) = 2 $\frac{1}{4}$ tazas secos o 5 $\frac{7}{8}$ tazas frijoles cocinados.

Un nuevo análisis de nutrientes está por venir. Editado en julio de 2014. La estandarización está en curso.

Marketing Guide		
Food as Purchased for	50 Porciones	50 Porciones
Frijoles blancos redondos secos	4 lb 4 oz	8 lb 8 oz
Cebollas Maduras	1 lb	2 lb
Apio	8 oz	1 lb
Zanahorias	8 oz	1 lb

Serving	Yield	Volume
1 taza (cucharón de 8 onzas) proporciona: legumbre vegetal como suplente de carne: 2 oz de carne equivalente alternativa y 1/8 taza de otro vegetal. O legumbres como vegetal: 1/8 de taza y 1/2 taza de legumbres de otros vegetales.	50 Porciones: alrededor de 25 lb 6 oz 100 Porciones: alrededor de 50 lb 12 oz	50 Porciones: alrededor de 3 galones 2 tazas 100 Porciones: alrededor de 6 galones 1 cuarto gl